

d-inside

Informations professionnelles et spécialisées
de l'Association suisse des droguistes

Mars 2012

Comment faire le bon choix?





Perdre du poids en mangeant à sa faim: tel est le principe du régime volumétrique. Découvrez ses autres particularités, page 8.



Merci et au revoir!

Nous vivons dans un monde vénal. Mais certaines choses ne s'achètent pas: les contacts personnels et les relations qui nous enrichissent et nous font avancer. Pour preuve, les manifestations qui se sont déroulées le mois dernier. Le séminaire d'entraînement à la candidature de l'ESD qui a permis de découvrir des facettes inattendues de personnalités connues. Pour les étudiants, ce fut aussi l'occasion d'aborder leur futur professionnel. Quant aux journées de ski des droguistes à Arosa, elles étaient placées sous le signe de la bonne humeur et des échanges. Le tout dans le cadre sublime des montagnes. Découvrez, page 14, les images et moments forts de ce séjour.

Rencontrer des gens passionnants, nouer des contacts avec des personnes de milieux professionnels différents... Autant de chances qu'il m'a été données de vivre ces sept dernières années à l'ASD. Mais il est temps de changer. Après avoir signé d'innombrables articles, interviews et reportages, je m'en vais suivre une autre voie. Je vous remercie de votre collaboration et me réjouis de vous retrouver (ailleurs) à l'occasion.

Flavia Kunz

F. Kunz



Faciliter l'utilisation des collyres

Bien des gens ont de la peine à utiliser les gouttes pour les yeux.

En tant que droguiste, vous pouvez aider vos clients en leur donnant quelques conseils. D'abord, chauffer les gouttes jusqu'à ce qu'elles atteignent la température corporelle (par exemple en gardant le flacon dans la poche des pantalons). Le produit est plus efficace quand on garde les paupières fermées pendant quelques instants après l'application. Si la personne utilise différents produits, attendre au moins 10 minutes entre chaque application. Tenir le flacon de manière à ce que la pointe stérile ne touche pas la paupière lors de l'application. *nm*

Conseils nutritionnels pour seniors

Plus de la moitié des personnes âgées de 70 ans et plus souffre de carences alimentaires. Il fait donc sens de contrôler l'alimentation des seniors et de leur donner des conseils pour améliorer leurs menus quotidiens. Le manque de force, les défaillances physiques ainsi des chutes à répétition peuvent signaler des carences. Il existe des questionnaires pour évaluer les risques de carences chez les personnes âgées (http://www.mna-elderly.com/forms/MNA_french.pdf). En cas de carence avérée, la personne doit faire une consultation diététique (problèmes de mastication). Si cela ne suffit pas, il convient de lui proposer des compléments alimentaires. *Ärzte Zeitung*

Nouvelle méthode de mesure de la glycémie

Des chercheurs de la Brown University ont travaillé sur un nouveau capteur qui permet de vérifier le taux de glycémie en mesurant les concentrations de glucose dans la salive en exploitant les avantages des nanotechnologies et de la résonance plasmonique de surface qui utilise l'interaction des électrons et des photons. Les ingénieurs ont gravé des interféromètres plasmoniques sur une biopuce de la taille d'un ongle et mesuré la concentration de molécules de glucose dans de l'eau sur la puce. Les résultats montrent que la biopuce qu'ils ont développée est capable de détecter des niveaux de glucose similaires aux niveaux trouvés dans la salive humaine. Une performance technologique puisque le glucose est environ 100 fois moins concentré dans la salive que dans le sang. Cette biopuce, au-delà de son application dans la surveillance du diabète pourrait trouver de nombreuses applications avec la mesure de substances biologiques et environnementales. *santelog.com*

Palpitations féminines

Les maladies cardiaques liées à l'athérosclérose se manifestent 10 à 15 ans plus tard chez les femmes que chez les hommes. Notamment à cause des efforts que le cœur doit fournir durant la grossesse. Le cœur travaillant plus pendant cette période, sa taille augmente, la fréquence de ses contractions augmente de 30 % et la consommation d'oxygène triple. Enfin, les œstrogènes protègent les femmes des risques d'infarctus jusqu'à la ménopause. *P.M. Fragen & Antworten*

Recherches insuffisantes

Il n'existe pas de base scientifique qui indiquerait qu'une alimentation végétarienne améliore les performances des sportifs. L'institut australien du sport indique donc qu'il est nécessaire de faire des études plus approfondies pour mettre en évidence les éventuels effets positifs du végétarisme sur les résultats des sportifs à l'entraînement ou en compétition.

Résultats faussés

Les personnes diabétiques devraient impérativement se laver les mains avant de mesurer leur glycémie. En effet, des restes de produits sucrés, comme de la limonade, du chocolat ou encore des fruits, peuvent fausser le résultat des mesures. Une étude suédoise a révélé que ces résidus peuvent augmenter le résultat des mesures de 90 à 200 mg/dl. *Ärzte Zeitung*

Stimuler la salivation

La sécheresse buccale est un véritable problème pour les personnes qui doivent prendre certains médicaments (en particulier les anti-allergiques, anxiolytiques, hypotenseurs ou antidépresseurs). Mâcher un chewing-gum sans sucre ou sucer des pastilles peut stimuler la production de salive. Il est également important de boire au moins 1,5 litre d'eau ou de thé par jour. *ABDA*

Des mélanges malvenus

La polymédication nuit à la puissance sexuelle des hommes. Plus ils prennent de médicaments, plus leur puissance sexuelle diminue. Non seulement parce que ceux qui prennent beaucoup de médicaments sont souvent gravement malades mais aussi en raison des effets secondaires de tous ces médicaments. *Ärzte Zeitung*

Le sport rend aimable

Les patrons sportifs traiteraient mieux leurs employés que les autres. Selon une étude réalisée par la Northern Illinois University, il suffirait d'une ou deux séances d'exercice physique modéré par semaine pour rester plus détendu, aussi bien au bureau qu'en droguerie. *pressetext.com*

Des habits qui font maigrir?

Des t-shirts avec protection anti-UV intégrée, des sous-vêtements avec effet rafraîchissant pour l'été et maintenant des leggings aux vertus amincissantes. Les vêtements à la mode aux Etats-Unis ne doivent plus seulement être seyants mais aussi utiles. Cette tendance s'appelle «functional fashion». Ces nouveaux leggings amincissants ont la particularité de contenir de la caféine, laquelle est supposée favoriser la combustion des graisses et donc affiner à terme la silhouette. D'autres modèles promettent de faire fondre la cellulite grâce à leurs fibres spéciales qui massent et raffermissent la peau. Tous ces mérites n'ont pas été prouvés scientifiquement – mais pas non plus démentis. Certains experts estiment que si certaines personnes perdent effectivement quelques centimètres aux jambes ou à la taille, c'est tout simplement parce qu'elles transpirent plus que d'habitude durant les 28 jours de port de ces vêtements spéciaux. *nm*

Actualisation de la Liste des interdictions

La Liste des interdictions 2012 comporte quelques changements. Le formotérol (bêta-2-agoniste pour le traitement de l'asthme en inhalation) à doses thérapeutiques (jusqu'à 36 mcg/jour), est désormais autorisé et constitue la modification la plus importante apportée à la Liste 2012. Le salbutamol, le salmétérol, le fromotérol ainsi que le glucocorticostéroïde, pour le traitement de l'asthme en inhalation, ne figurent plus sur la liste des interdictions. La terbutaline, en revanche, peut être absorbée uniquement moyennant une autorisation à des fins thérapeutiques. Une autre modification concerne le Programme de surveillance des substances qui ne sont certes pas prohibées mais mesurées en laboratoire. La nicotine, l'hydrocodone et le tramadol viennent d'être ajoutés au Programme de surveillance. L'objectif est d'observer les effets de la nicotine sur la performance lorsqu'elle est prise sous forme de snus (tabac en poudre humide). *www.antidoping.ch*

Votre d-inside actuel!



Désormais, la version intégrale en français de *d-inside* en format pdf se trouve sur:

http://d-inside.drogoserver.ch/inside_f.pdf

Branche

Comment postuler après l'ESD

Le séminaire d'entraînement à la candidature organisé à l'ESD a remporté un franc succès. Sur le thème «Comment obtenir le poste de mes rêves», de nombreux intervenants ont donné aux futurs diplômés des clés pour réussir leur vie professionnelle. L'intervention d'Etienne Jornod, président exécutif du conseil d'administration du Groupe Galenica, a constitué le moment fort de la journée.

Faire des fautes d'orthographe dans la lettre de candidature ou y joindre des photos avec des poses suggestives ou encore griller des cigarettes à la chaîne avant l'entretien d'embauche: autant d'interdits absolus quand on postule pour un nouvel emploi. Et pourtant, même les meilleurs candidats font parfois des boulettes.

Lors du séminaire d'entraînement à la candidature organisé par l'ESD, six experts ont donné aux étudiants de précieux conseils pour leurs futurs entretiens d'embauche. L'invité d'honneur, Etienne Jornod, du Groupe Galenica, a évoqué les obstacles qu'il a dû surmonter, tant au niveau personnel que professionnel, pour réussir à devenir celui qu'il est devenu – à savoir le président exécutif du conseil d'administration d'une des plus prestigieuses entreprises suisses.

Son parcours n'a pas toujours été simple. Enfant, Etienne Jornod a connu des moments difficiles: malgré les mauvaises notes qu'il ramenait de l'école, il tenait à exercer une profession aussi en vue que celle de son père qui était docteur. Il ne s'est pas laissé décourager par ses difficultés scolaires. Après l'école, il a cherché une place d'apprentissage et a été engagé par la droguerie Ledermann, à Bienne. Mais là encore, il était loin de briller: il lui arrivait de laisser tomber des flacons et de se faire réprimander par son patron. «Ma confiance en moi a terriblement souffert de ma maladresse», a confié Etienne Jornod. «Aujourd'hui encore, il m'arrive de penser que les autres sont meilleurs que moi.» Comment a-t-il réussi à gravir tous les échelons jusqu'à diriger aujourd'hui une entreprise occupant près de 7000 collaborateurs? En l'écoutant parler, on comprend immédiatement pourquoi il joue désormais dans la catégorie supérieure. «Un jour, j'ai réalisé qu'il ne tenait qu'à moi d'atteindre mes objectifs.» A 59 ans, il considère que la recette du succès passe par le respect et une certaine modestie – ainsi que la faculté de savoir motiver les autres. Il a conclu son intervention en révélant l'ennemi absolu de toutes les personnes qui ont du succès – et qui a tendance à croître en même temps que le succès: «L'arrogance. C'est le début de la fin.»

Les droguistes sont très recherchés

Pas facile d'accéder à la profession de ses rêves. Etienne Jornod est cependant persuadé que les étudiants qui sortent de l'ESD disposent, grâce à leur formation et à leur expérience professionnelle, d'une base idéale pour s'imposer dans la branche de la pharma. A une condition: «Il faut toujours s'accrocher – comme ça rien ne peut arriver.» Un avis partagé par d'anciens étudiants de l'ESD comme Donat Bauer (directeur marketing de Similasan), Hans-Peter Häfliger (directeur du groupe Schwabe), Maurus Strässle (directeur des ventes de Spirig), Martin Bangerter (président central et directeur de l'ASD) et l'animateur du jour, Hans Ruppanner (propriétaire de l'entreprise move and win). Ils ont indiqué aux étudiants les détails qui comptent quand on postule (voir encadré) et détaillé les domaines dans lesquels les droguistes sont très recherchés. «La relève manque surtout au niveau du service extérieur», remarque Maurus Strässle. Mais ce n'est pas tout: le marketing et le service interne auront aussi besoin de renfort. Quant aux drogueries, elles ont particulièrement besoin de personnes capables d'assumer un poste de direction. «L'objectif prioritaire de la formation dispensée à l'ESD est de former des directeurs et futurs propriétaires de droguerie compétents», a souligné Martin Bangerter. Beat Günther, directeur de l'ESD, a tiré un bilan des plus positifs de cette journée: «Grâce à ces précieux conseils, les étudiants pourront éviter bien des erreurs dans leurs candidatures.» Mais pour réussir à faire ses premiers pas dans la branche il faut, outre le soutien de l'ESD, aussi un peu de chance. Sept des 30 étudiants qui obtiendront leur diplôme cette année avaient trouvé un emploi avant même d'assister à ce séminaire. Les autres devront encore faire preuve d'un peu de patience. «On finit tous par atteindre son but.»

Vanessa Naef/trad: cs



Etienne Jornod, président exécutif du conseil d'administration du Groupe Galenica, sait bien ce qu'il faut éviter pour réussir professionnellement: «L'arrogance. C'est le début de la fin.»



Je dirigerais volontiers une droguerie. Par la suite, je peux aussi m'imaginer travailler dans l'industrie. J'ai appris qu'avant de postuler, on doit bien réfléchir pour savoir si on est fait ou non pour le poste.

Silvia Bodenmann (26 ans), de Gais (AR)

Conseils pour une candidature optimale

Quand on postule pour un emploi, il faudrait se démarquer de manière positive des autres candidats. Voici donc les principales recommandations dispensées par les intervenants.

- Le dossier de candidature devrait être sans faille.
- Il ne doit pas comporter de fautes d'orthographe.
- La photo devrait si possible être réalisée par un photographe professionnel.
- Durant l'entretien d'embauche, toujours garder le contact visuel avec son interlocuteur et paraître sûr de soi.
- Pour négocier le salaire, s'enquérir d'abord des compléments salariaux avant de définir le salaire d'entrée.
- Eviter de fumer une cigarette avant l'entretien d'embauche.
- Ne pas se présenter à l'entretien en mâchant un chewing-gum.
- Porter des vêtements adaptés pour donner une impression professionnelle.
- Essayer d'être le plus transparent possible dans sa postulation et durant les entretiens d'embauche.
- Les références doivent toujours être actuelles et bien préparées.
- Créer et entretenir un bon réseau peut être utile au moment de chercher un emploi.



Professionnellement, je me vois bien responsable des ventes ou directrice de droguerie. Pour atteindre cet objectif, je vais aussi me concentrer sur certains détails qui peuvent être déterminants durant la procédure de sélection des candidats.

Martina Egle (24 ans), de Winterthour (ZH)



Je suis passionné par ma profession de droguiste. Pour l'instant, je cherche un poste de directeur de droguerie – de préférence en Suisse orientale. Après ce séminaire, je me sens plus sûr de moi car je sais maintenant comment me comporter correctement durant un entretien d'embauche et comment négocier mon salaire dans les règles de l'art.

Emanuel Rechsteiner (26 ans), d'Appenzell (AI)

Zoom sur...

Une variante très attendue

Perdre du poids sans manger moins, voilà ce que promet le régime volumétrique. Cela peut jouer – à condition de surveiller la densité énergétique des aliments et de ne pas négliger l'exercice physique. Découvrez tout ce qu'il faut savoir sur ce nouveau régime qui nous vient des Etats-Unis et sur les principes actifs qui peuvent favoriser la perte de poids.

Près de 80 % de la population suisse est en surpoids, comme le montre l'enquête suisse sur la santé 2007. Les hommes sont plus nombreux à être concernés (44 %) que les femmes (25 %). Précisons encore que 8 % de la population souffre d'obésité, autrement dit de surpoids très important. Il en ressort donc que près de la moitié de la population suisse doit perdre du poids, ou du moins éviter d'en prendre, pour conserver la santé. Plus facile à dire qu'à faire! Une possibilité d'y arriver est d'adopter le régime volumétrique. Il se base sur un principe simple, utilisable à long terme et en fait bien connu: manger à sa faim, mais uniquement des aliments à faible densité énergétique. Sans oublier de boire suffisamment et de bouger régulièrement. Ce régime, qui permettrait de perdre un à deux kilogrammes en un mois, correspond aussi à ce que l'on entend aujourd'hui par mode de vie sain. Il a donc parfaitement sa place dans les conseils dispensés en droguerie.

Commencer par se connaître soi-même

Nombreux sont ceux qui veulent maigrir parce qu'ils ne supportent plus de se sentir gros. Mais avant de modifier leurs habitudes alimentaires, ils devraient examiner et évaluer leur situation de manière réaliste et objective. Certains chiffres peuvent les aider à bien comprendre la situation (voir encadré «Les chiffres qui comptent»). Il s'agit d'abord de déterminer son indice de masse corporelle (IMC). On parle de surpoids quand l'IMC est compris entre 25 et 29,9 et d'obésité à partir de 30. L'obésité, qu'elle soit modérée, sévère ou morbide, nécessite toujours un traitement médical. Autre facteur important: la localisation des dépôts de graisse. En effet, l'accumulation du tissu adipeux au niveau de l'abdomen (obésité viscérale) nuit plus à la santé que l'excès de graisse au niveau des cuisses et des hanches. Le tour de taille ne devrait pas mesurer plus de 88 cm chez la femme et 102 chez l'homme (OMS). La mesure se fait debout, à hauteur du nombril.

Il convient également d'analyser le comportement alimentaire de la personne. En répondant aux questions suivantes: quand, comment, combien? Autrement dit, dans quelles situations la personne mange-t-elle trop? Ces excès sont-ils dus à un sentiment de frustration, de compensation, d'ennui ou de stress? Quand et où y a-t-il surconsommation? Ces questions sont importantes car il arrive souvent que les gens consomment sans s'en rendre compte de véritables bombes caloriques quand ils vivent des moments forts, des émotions violentes ou tout simplement en lisant ou en regardant la télévision.

Enfin, un point crucial est le type d'aliments consommés et leur quantité. Les besoins énergétiques quotidiens dépendent du sexe, de l'âge et de l'activité physique. Ainsi, une femme de 35 ans qui ne bouge pas beaucoup, ni au travail ni durant ses loisirs, a besoin d'environ 1900 kcal par jour. Si elle consomme plus de calories, elle doit faire plus d'exercice – sinon, elle prendra du poids (bilan énergétique positif). Une femme du même âge qui bouge beaucoup peut consommer jusqu'à 2400 kcal sans grossir. En général, non seulement les Suisses ne bougent pas assez mais en plus ils mangent trop. Et de préférence des aliments à haute densité énergétique. C'est là qu'intervient le concept du régime volumétrique.

Des volumes rassasiants

La plupart des gens ont perdu la faculté de ne manger que lorsque la sensation de faim se fait sentir et de s'arrêter ›



La règle d'or du régime volumétrique: plus un aliment est riche en eau et en fibres, et donc pauvre en sucre et en lipides, plus sa densité énergétique est faible.

Corinne Futterlieb

quand la sensation de satiété se manifeste. La sensation de satiété intervient lorsque la paroi stomacale se tend sous l'effet des aliments ingérés. Autre facteur déterminant: la composition des aliments (part des hydrates de carbone, des protéines, etc.). Selon une étude de l'OMS, il serait plus difficile d'arrêter de manger des hydrates de carbone que des protéines. Pire encore avec les lipides. En moyenne, il faut 20 à 30 minutes jusqu'à ce que le corps envoie le signal «je suis repu». «Manger lentement, consciemment, aide à ressentir la sensation de satiété. Les denrées riches en fibres alimentaires permettent en outre de se sentir rassasié plus longtemps», explique Steffi Schlüchter, responsable de Nutrinfo à la Société suisse de nutrition (SSN). Cette nutritionniste dipl. ES recommande donc de privilégier les produits aux céréales complètes.

Le principe de base du régime volumétrique consiste à atteindre la sensation de satiété en consommant une grande quantité d'aliments peu énergétiques. Spécialiste du régime volumétrique, Martin Kunz résume ainsi ce principe de base: «C'est le volume qui rassasie, pas les calories.» Dans l'idéal, on considère que la densité calorique ou énergétique maximale des aliments est de 150 kcal pour 100 g. Ainsi, 100 g de chocolat au lait contiennent environ 550 kcal alors que 100 g de légumes variés n'en contiennent que 50. Il convient donc de se familiariser à la densité énergétique des aliments et de savoir comment répartir ces apports durant la journée.

L'eau: une arme secrète

L'eau est un élément important du régime volumétrique: il faudrait ainsi boire un à deux litres de boissons non sucrées par jour. «La quantité d'eau consommée durant les repas augmente le volume des aliments ingérés ce qui permet d'atteindre plus rapidement la sensation de satiété», explique Steffi Schlüchter. Le régime volumétrique se base donc sur la règle d'or suivante: des apports importants en eau et fibres alimentaires et une consommation minimale de sucre et de graisse = faible densité énergétique. Le raisin, le concombre et les tomates ont ainsi une densité énergétique plus faible que les raisins secs, le fromage ou les bananes. Le principe vaut aussi pour les produits laitiers: le fromage à pâte dure a une densité énergétique supérieure à celle du cottage cheese (fromage frais caillé). La règle de base s'applique aussi à la préparation des mets: plus la cuisson utilise de l'eau, plus le plat sera léger. A titre d'exemple, une soupe de pommes de terre est à la fois rassasiante et pauvre en calories tandis que des pommes de terre sautées ont une densité énergétique élevée et sont donc très caloriques. La salade (crudités) et la soupe ainsi que plus généralement les fruits et les légumes occupent donc une place de choix dans le régime volumétrique puisqu'ils contiennent beaucoup d'eau et généralement beaucoup de fibres. «Augmenter les apports en fibres rassasie et aide à réduire le tour de taille», assure David Fäh de l'institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Zurich. Spécialiste de l'obésité, il recommande de consommer des aliments aussi naturels que possible car ils contiennent plus de fibres que les autres (riz complet, légumineuses, légumes secs non mondés, muesli aux céréales complètes, fruits non pelés, etc.).

Les calories cachées: des ennemis perfides

Pour maigrir ou perdre du poids, il est indispensable de connaître les aliments qui ont une forte densité énergétique. Il s'agit notamment des produits riches en lipides, comme l'huile, le beurre et le lard mais aussi la charcuterie, les fromages gras, les produits frits, les sauces à la crème, les sauces à salade prêtes à l'emploi et les douceurs. Les acides gras trans sont particulièrement mauvais. On les trouve dans de nombreux produits frits et pâtissiers et ils sont souvent utilisés dans la restauration. L'alcool est un autre ennemi du régime. Un verre de vin contient environ 170 kcal et 5 dl de bière, 200 kcal. Quatre cinquièmes du sucre consommé en Suisse se trouve dans des produits alimentaires comme le ketchup, le chocolat et la limonade. Cette dernière contient en moyenne 2,5 morceaux de sucre par décilitre. Bon à savoir: les jus de fruits ne sont pas forcément plus recommandables puisque le jus de pommes contient plus de sucre qu'une boisson au cola. David Fäh conseille en principe de se limiter aux boissons à 0 calorie (eau, tisane non sucrée, eau citronnée ou décoction de gingembre). De nombreuses préparations de muesli prêtes à l'emploi contiennent jusqu'à 15 % de sucre et les yaourts aux fruits ne sont pas en reste. Il faut d'ailleurs savoir que les produits prêts à l'emploi renferment très souvent énormément de sucre et de lipides et devraient donc être consommés avec la plus grande modération. Mieux vaut donc se rabattre sur les légumes congelés quand on doit préparer un repas en vitesse. En général: s'habituer à lire ce qui est imprimé en tout petit sur les emballages (ingrédients), privilégier les produits pauvres en lipides, éviter le sucre et l'alcool ou, si l'on ne peut vraiment pas faire autrement, surveiller les quantités. Apprendre aussi à chercher des alternatives: le chocolat noir (90 % de cacao) contient moins de calories que le chocolat au lait et le saumon fumé sauvage est généralement moins gras que celui d'élevage.

Régime de choix

La Société suisse de nutrition SSN présente une comparaison critique de différents régimes dans son ouvrage intitulé «Maigrir en bonne santé». Le régime volumétrique s'en sort bien. La pyramide volumétrique correspond fondamentalement aux recommandations de la SSN en matière d'alimentation saine. Le rythme de la perte de poids (un à deux kilogrammes par mois) est également approuvé – d'autant qu'il réduit les risques d'effet yo-yo. Le régime volumétrique préconise de supprimer les en-cas pour améliorer la combustion des graisses. La SSN, elle, recommande plutôt aux personnes sujettes aux fringales de manger un petit quelque chose entre les repas – histoire de ne pas se ruer ensuite sur la nourriture. La SSN constate par ailleurs que si l'on s'en tient aux recettes proposées, le total des portions quotidiennes dépasse à peine les 2000 kcal par jour – il convient donc de rester prudent. Globalement, les experts considèrent que le régime volumétrique peut être recommandé, qu'il ne présente pas de risques pour la santé et qu'il peut permettre de perdre du poids à long terme. (sh)

› **Retrouvez les chiffres qui comptent en matière de poids dans notre aperçu, page 13.**


Corinne Futterlieb

En général, les gens savent très bien ce qu'il est conseillé, ou non, de manger. Mais ils oublient les calories cachées qui font toute la différence!

Le mouvement: un facteur sous-estimé

«L'exercice physique est un élément souvent sous-estimé», constate Steffi Schlüchter. Cela apparaît également dans l'enquête suisse sur la santé 2007: seules deux personnes sur cinq font suffisamment d'exercice durant leurs loisirs. L'Office fédéral du sport (OFSPO) invite les hommes et les femmes de tout âge à pratiquer tous les jours au moins une demi-heure d'activité physique ou de sport d'intensité moyenne (légère accélération de la respiration). Chaque unité d'au moins 10 minutes compte et peut être comptabilisée dans le total de la journée. Les personnes qui suivent cette recommandation brûlent au moins 1000 kcal de plus par semaine.

Le régime volumétrique mise particulièrement sur le sport d'endurance, comme le jogging, le skate inline, le vélo, la natation, la randonnée, la danse et le nordic walking. Sans oublier la musculation, car elle renforce l'appareil locomoteur et favorise la combustion des graisses. Les recommandations diffèrent un peu de celles de l'OFSPO: les unités doivent durer au minimum 20 minutes – l'idéal étant de faire trois fois 30 à 40 minutes par semaine. Il s'agit naturellement d'y aller progressivement, on ne devient pas champion (du mouvement) d'un coup de baguette magique! «Les changements doivent être réalistes et intervenir progressivement», remarque David Fäh. «Il vaut par exemple la peine de choisir un trajet domicile-travail qui permette de brûler un maximum de calories. Car bien des gens ne sont pas amateurs de fitness.»

Changer de comportement à long terme

Une étude* montre qu'une réduction de poids de 5 à 10 % est réaliste, à raison de un à deux kilos par mois au maximum. «Au début, les gens sont hyper-motivés et se fixent des objectifs irréalisables. Ce n'est pas la bonne façon d'agir», assure David Fäh. «Au contraire, il fait sens de changer son style de vie à long terme.» Pour ce faire, il faut d'abord s'assurer que la personne est effectivement en surpoids. Et, le cas échéant, combien de poids elle peut réalistement envisager de perdre. La plupart des gens savent bien ce qu'il faudrait manger et ce qu'il faudrait éviter. Mais ils oublient les calories cachées, qui font toute la différence. Toutes ces calories qu'on avale inconsciemment et/ou sous le coup d'une émotion entre deux repas. Ou alors les calories que l'on accumule sans le savoir en dégustant certains aliments.

Choisir sciemment des aliments à faible densité énergétique, bouger plus au quotidien et intégrer progressivement ces changements à sa vie: telles sont les conditions optimales pour réussir à retrouver et conserver un poids idéal à long terme.

La tentation des produits amincissants

Les drogueries proposent divers produits amincissants supposés soutenir les efforts des candidats à la minceur. La Société suisse de nutrition déconseille globalement le recours à de telles préparations car leurs effets ne sont pas prouvés scientifiquement: «Bien des gens ont des attentes irréalistes quant aux effets de ces produits. Cependant, dans un premier temps, ils peuvent faciliter le contrôle du poids à long terme. L'essentiel est d'expliquer clairement aux clients que c'est eux qui devront faire des efforts pour maigrir et conserver ensuite un poids stable.» Aucun produit ne peut remplacer les efforts personnels. Car, en matière de régime aussi, «on n'a rien sans peine», conclut David Fäh. ›

Petit aperçu des produits «minceur» (liste non exhaustive):

Pour augmenter l'effet de satiété
Racine de konjac, guar, topinambour, feuilles de figuier de Barbarie, complexes de fibres végétales (par ex. Redusure, Obesimed), algues, spiruline, psyllium, plantain des Indes, essences spagyriques à base de grenade.

Pour inhiber l'absorption de certaines substances
Les complexes de glycoprotéines qui lient et éliminent les lipides (chitosane) ou qui réduisent l'activité des -amylases et diminuent de ce fait la digestion et l'absorption des glucides. La molécule L-carnitine qui transporte les acides gras vers les mitochondries participe à une combustion optimale des lipides. Les acides linoléniques conjugués aident à réduire la masse graisseuse corporelle.

Pour augmenter le bilan énergétique
Café, thé noir, thé vert, guarana, maté.
Attention: il convient de respecter absolument les dosages recommandés ainsi que le mode d'emploi des stimulants (par ex. les personnes qui ont des problèmes d'endormissement ne devraient plus prendre des médicaments stimulants après 16 heures).
Attention: L'usage abusif des laxatifs et des diurétiques est très fréquent.

Sandra Hallauer / trad: cs

Bon à savoir

Préparez-vous aux questions de vos clients: la *Tribune du droguiste* de mars présente aussi le **régime volumétrique.**

Sources

Mehr essen – weniger wiesen: Die Volumetrics-Diät, Martin Kunz, Goldmann

Maigrir en bonne santé, Esther Ifanger, Angelika Welter, Paul Walter, Société suisse de nutrition

Die kleine Abnehmfiebel, David Fäh, www.abnehmfibel.ch

*WHO, Obsesity: Preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation, p. 111, 2000

Les chiffres qui comptent en matière de poids

Indice de masse corporelle (IMC)

Calcul: poids corporel en kilogrammes : (taille en mètre)²

Moins de 18,5	Maigreur
18,5-24,9	Poids normal
25-29,9	Surpoids, léger à moyen
30-39,9	Obésité modérée ou forte
40 et plus	Obésité morbide ou massive

› www.calculerimc.com

Graisse abdominale

Risque modéré pour la santé

Femmes:	tour de taille supérieur à 80 cm
Hommes:	tour de taille supérieur à 94 cm

Risque élevé pour la santé

Femmes:	tour de taille supérieur à 88 cm
Hommes:	tour de taille supérieur à 102 cm

Besoins énergétiques

Les besoins énergétiques quotidiens dépendent des dépenses (en kcal) liées à l'activité physique.

Activité physique	Sexe	19-14 ans	25-50 ans	51-65 ans
Faible	Femmes	1900	1900	1800
	Hommes	2500	2400	2200
Moyenne	Femmes	2200	2100	2000
	Hommes	2900	2800	2500
Intense	Femmes	2500	2400	2300
	Hommes	3300	3100	2800

› http://www.sge-ssn.ch/fr/conseils-et-tests/tests/de-combien-de-calories-avez-vous-besoin.html

Composition idéale de l'alimentation

50-55 %	d'hydrates de carbone
30 %	de lipides
15-20 %	de protéines

Besoins énergétiques

Métabolisme de base (énergie nécessaire pour assurer les fonctions vitales de l'organisme) 60-75 %
Thermogenèse alimentaire (production de chaleur de l'organisme lors de la digestion) 10 %
Le métabolisme de base d'un homme adulte correspond à environ 4,2 kcal par kilo de poids corporel et par heure. Compter environ 10 à 20 % de moins pour une femme.

Densité énergétique

Densité énergétique par unité de poids
Par ex.: teneur énergétique par 100 g pour un repas ou par 100 g pour un aliment
Dans une alimentation équilibrée, la densité énergétique des aliments est de max. 150 kcal/100 g

1 g de graisse	= 9 kcal (38 kJ)
1 g de glucides (sucre, amidon)	= 4 kcal (17 kJ)
1 g de protéines	= 4 kcal (17 kJ)
1 g d'alcool	= 7 kcal (28 kJ)

Une journée tout en volume

Le régime volumétrique comporte trois repas principaux. Selon le fameux adage: déjeuner comme un roi, dîner comme un prince et souper comme un pauvre.

Matin
Boire beaucoup, salade de fruits, pain complet, yaourt, séré, muesli ou œuf

Midi
Soupe ou salade, légumes en plat principal accompagnés d'un peu de fromage, de poisson ou de viande maigre, dessert léger permis: salade de fruits ou dessert similaire

Soir
Eviter les aliments difficiles à digérer, ne pas manger trop tard, *Idéal:* légumes, fruits, aliments riches en protéines, salade et soupe

En-cas *(uniquement si nécessaire):* légumes, fruits

Ambiance chaleureuse à la neige

Battre chaque année de nouveaux records… ce rêve de l'économie, les journées de ski des droguistes le réalisent à tous les coups. Pour preuve cette année, avec plus de 200 participants, les 43e DrogoBrain & Snowdays ont battu un nouveau record d'affluence.

Entre la première soirée tranquille de mercredi et le final inoubliable de samedi soir, il y a eu beaucoup d'action, d'informations, de conversations et de nuits presque blanches. La manifestation a donc été l'occasion de nouer des contacts en toute simplicité dans la branche.

Adresse, vitesse et connaissances

Esprit d'équipe, habileté et ingéniosité: voilà les qualités indispensables pour venir à bout du parcours «Moto Gusto». Les participants, répartis en huit groupes, ont dû passer par tous les postes et relever maints défis. La descente en luge gonflable ainsi que la course en raquettes ont déclenché des cascades de rires. L'objectif, à savoir dévaler la pente le plus vite possible, n'était en effet pas facile à atteindre avec ces engins inhabituels.
Mission suivante: créer la plus belle et grande sculpture – ce qui a nécessité imagination et savoir-faire. En revanche, la traversée du pont «dangereux» et la recherche du trésor en chocolat avec le détecteur de victimes d'avalanche ont fait appel à l'esprit et au travail d'équipe des participants. Qui ont ensuite reniflé à qui mieux mieux lors de la «dégustation» de schnaps. L'objectif: reconnaître les différentes eaux-de-vie à leur simple odeur. Enfin, les participants ont pu rentrer au chaud pour répondre à une série de questions pointues avant de ressortir pour glisser le long d'une corde tendue entre deux dameuses. Sensations vertigineuses garanties.

Tour d'horizon du marketing

Vendredi matin, certains semblaient encore épuisés lorsque le Prof. Dr Hans Peter Wehrli, de l'Université de Zurich, a débuté sa conférence intitulée «Comment le commerce de détail peut-il se positionner dans le marché du futur?». Il a fallu sérieusement se concentrer pour suivre l'intervenant qui a littéralement bombardé son auditoire d'informations et livré quelques prévisions de son cru. Selon ce professeur de marketing, la consommation collaborative – autrement dit lorsque le consommateur s'informe par lui-même et fréquente des forums pour parler de différents thèmes, prix ou produits avec d'autres internautes – va se développer. «Il est indispensable d'avoir une bonne relation avec la clientèle pour la rendre moins sensible aux prix. Car se contenter de baisser les prix ne sert à rien: c'est une impasse, une manière d'aller droit dans le mur avec son magasin», a relevé Hans Peter Wehrli. Qui a ensuite abordé différents aspects du marketing, notamment la manière de concevoir et réaliser des outils publicitaires. Il a également mentionné des chiffres étonnants: les ménages suisses gagneraient en moyenne 9100 francs par mois et auraient, une fois les charges et taxes payées, environ 5300 francs à disposition. Pour conclure, le professeur a encore fait en passant une remarque qui ressemblait fort à une petite allusion à la branche de la droguerie: ce ne sont jamais les autres qui détruisent une branche, mais la branche elle-même.

Ambiance festive et rétro

Cette année, la météo n'incitait vraiment pas à s'élancer sur les pistes de ski. Le brouillard était dense et la neige tombait abondamment. Les participants ont donc profité du vendredi après-midi pour se détendre et se préparer à la soirée annoncée au programme. Les festivités ont commencé par une fondue, tranquillement dégustée dans la cabane «Tschuggenhütte». Une fois repus, les convives ont grimpé sur les tables et les chaises et se sont déhanchés sur des hits «après-ski». Pour se rafraîchir les idées, tout le monde est redescendu en luge jusqu'au Waldhotel. Pas le temps de traîner: sitôt arrivé, il a fallu se changer pour participer à l'«Oldies night» organisée par l'hôtel. Les anciens tubes si appréciés des années 60 et 70 ont rythmé la soirée – les participants ayant pu choisir leurs favoris auparavant. Et certains invités ont révélé des talents de danseur insoupçonnés – jusqu'à ce que le DJ coupe le courant. Pour conclure: si la météo a été peu favorable à la pratique du ski, elle n'a en rien entamé la bonne humeur qui a régné durant toutes les journées de ski des droguistes.

Flavia Kunz /trad: cs

Cliquez simplement pour accéder à notre galerie de photographies.



1 *Il faut bien se sustenter si l'on veut avoir une chance de remporter les olympiades d'hiver.*

2 *De quelle eau-de-vie peut-il bien s'agir? Seul un bon nez peut identifier un alcool à sa simple odeur.*

3 *Il faut savoir travailler en équipe pour construire le pont… et le franchir!*

4 *Piloter adroitement et dévaler la pente le plus vite possible: un moment mémorable que cette descente en luge gonflable.*

5 *Pas facile de courir avec des raquettes aux pieds!*

6 *Les vainqueurs des olympiades d'hiver sont chaleureusement applaudis.*

7 *Le professeur de marketing, Dr Hans Peter Wehrli, explique comment le commerce de détail pourrait se positionner dans le futur.*

8 *Ambiance conviviale dans la typique cabane «Tschuggenhütte».*

9 *Bienvenue dans les sixties! Les costumes d'époque sont de mise pour la soirée rétro au Waldhotel.*

Flavia Kunz



Ebi-Pharm SA

Viburcol®N – le suppositoire homéopathique pour bébés et enfants en cas d'agitation. La sensibilité de l'organisme des petites enfants requiert une approche thérapeutique prudente. Les suppositoires Viburcol® N pour bébés et petits enfants régulent l'organisme en douceur, sans réprimer les symptômes. Ils conviennent parfaitement au traitement des troubles d'agitation liés aux pleurs, aux difficultés d'endormissement, à la poussée des dents et aux coliques. Ceci est un médicament. Veuillez lire la notice d'emballage. *www.ebipharm.ch*



Holle Baby food Sàrl

Les laits de suite Holle à base de lait Demeter – une qualité exceptionnelle pour votre bébé. En utilisant exclusivement du lait bio-dynamique, Holle offre la meilleure qualité et donc une base fiable pour une alimentation naturelle du bébé. Le lait de suite Holle, biologique, dynamique, sain. *www.holle.ch*



Morga SA

Le ginseng rouge a su faire ses preuves depuis des millénaires. Le ginseng rouge Gintec® prévient les premiers signes de vieillissement, renforce les défenses naturelles, améliore la concentration, augmente les performances et apaise en cas de nervosité et de stress. Le tout grâce aux ginsénosides qu'il contient. Le ginseng rouge de Morga Gintec se distingue par une teneur particulièrement élevée en ginsénosides. Il fait partie intégrante de la médecine chinoise depuis des siècles et, grâce à son efficacité, il est enregistré en Suisse dans la liste D – en vente en droguerie et en pharmacie uniquement. *www.morga.ch*



Preiselvit

Preiselvit f: la nouvelle préparation à base d'airelles rouges hautement concentrée. En cas d'irritation de la vessie et d'infections des voies urinaires; extrait d'airelles kbA hautement concentré, efficacité maximale, teneur en PAC la plus élevée de tous les comprimés, teneur en PAC de 94-108 mg pour une posologie journalière de 4 comprimés; exempt de gluten et de lactose. 150 comprimés Fr. 39.–, 300 comprimés Fr. 69.–. *www.preiselvit.ch*

Sondage en ligne

Résultats du dernier sondage:

Comment votre chiffre d'affaires a-t-il évolué en 2011?

- *25 %* *Beaucoup mieux que l'an passé (>5%)*
- *25 %* *Mieux que l'an passé (<5%)*
- *42 %* *Comme l'année passée*
- *8 %* *Moins bien que l'année passée*

Participez à notre nouveau sondage:

Les nouveaux médias ont le vent en poupe dans le domaine de la santé. Votre droguerie propose-t-elle aussi une carte de santé électronique aux clients?

Donnez-nous votre avis sur: **www.d-flash.ch/umfrage/?sprache=f**

En votant, vous voyez directement les résultats provisoires du sondage.
(Les résultats du sondage ne sont pas représentatifs)



Wander SA

Les produits Modifast® Protein Plus sont riches en protéines d'excellente qualité. Ils conviennent à toutes les personnes qui souhaitent contrôler leur poids en réduisant les apports caloriques de leur alimentation. L'assortiment comprend deux nouvelles barres: au goût de fruits rouges et de vanille. Ces barres constituent des en-cas parfaits, légers et délicieux. *www.modifast.ch*





Piniol SA

CH'i Energy Hot Emulgel est idéal en cas de tensions et pour décontracter les muscles et les membres. Il diffuse une agréable sensation de chaleur intense. CH'i Energy Cold Emulgel est efficace en cas de blessures sourdes et dispense une agréable sensation de froid. Le savoir chinois en qualité suisse! Disponible en pharmacie et en droguerie. *www.piniol.ch*

Une toux persistante

Toutes les toux ne se ressemblent pas. Petit rappel sur les particularités de la toux sèche et irritative et les divers moyens de la traiter.

On commence par se racler la gorge pour tenter d'éliminer une désagréable sensation de picotement puis on tousse en vain pour éclaircir la voix devenue enrouée. Voilà les conditions idéales au développement d'une toux sèche et irritative. Une vraie toux commence par la déshydratation des voies respiratoires qui semblent devenir rugueuses et sèches. Si elles ne sont pas suffisamment humidifiées, les muqueuses de la trachée et des bronches s'enflamment. Une fois les voies respiratoires enflammées, chaque inspiration provoque une nouvelle irritation et respirer devient douloureux. Inspirer des gaz d'échappement, de la fumée ou de l'air froid ne fait qu'aggraver les symptômes.
Si l'inflammation n'est pas traitée, elle progresse et les quintes de toux vont alors tenter de libérer les voies aériennes distales des particules étrangères qui s'y trouvent. Le corps combat l'inflammation en produisant des sécrétions visqueuses qui constituent un milieu idéal à la prolifération des bactéries. C'est ainsi que si elle n'est pas traitée correctement, une simple toux peut évoluer en bronchite ou en pneumonie.

Triage: envoyer le client chez le médecin

Une toux liée à un refroidissement dure en général deux semaines. Il convient d'envoyer le client consulter son médecin si la toux dure plus de trois semaines, si les sécrétions expectorées deviennent épaisses et jaunâtres ou si des douleurs se manifestent dans la poitrine et les côtes.

Une toux chronique peut être le symptôme des maladies initiales suivantes:

- Bronchite aiguë, pneumonie
- Broncho-pneumopathie chronique obstructive (BPCO)
- Infection bactérienne, notamment coqueluche, diphtérie ou tuberculose
- Bronchite chronique ou toux du fumeur
- Sinusite
- Asthme bronchique et allergie
- Emphysème pulmonaire
- Mucoviscidose
- Carcinome bronchique
- Insuffisance cardiaque
- Œsophagite due à un reflux gastro-œsophagien

En premier lieu, déterminer les causes de la toux.

- Fumez-vous?
- Ressentez-vous une sensation de brûlure dans l'œsophage? Avez-vous des aigreurs d'estomac?
  › œsophagite
- Etiez-vous dans les courants d'air? Etes-vous refroidi?
  › toux liée à un refroidissement
- Avez-vous de la fièvre avec ou sans râles?
  › bronchite
- Quelle quantité de liquide buvez-vous par jour?
- Quand toussez-vous?
- Tous les matins?
  › toux du fumeur, insuffisance cardiaque gauche
- Toujours la nuit ?
  › syndrome d'apnée du sommeil, insuffisance cardiaque gauche, œsophagite, acouphènes
- Lorsque vous consommez certains aliments?
  › allergie
- Après des efforts avec ou sans râles?
  › asthme, insuffisance cardiaque gauche
- Prenez-vous d'autres médicaments?
  › la toux peut être un effet secondaire indésirable de certains médicaments, comme les inhibiteurs de l'enzyme de conversion (EAC), les alpha-bloquants comme la doxazosine

Fonction de la toux

La toux est un réflexe de protection que l'on ne peut pratiquement pas réprimer puisqu'elle est involontaire, automatique. Grâce à elle, le corps élimine les particules étrangères inspirées à une vitesse pouvant atteindre 1000 km/h!

Evolution de la toux irritative

La toux sèche irritative est généralement d'origine virale. Le froid et les courants d'air aggravent les symptômes. Après 2 à 4 jours, la toux devient productive. Ses sécrétions liquides ont des propriétés anti-inflammatoires. Si elles s'épaississent, elles risquent de stagner dans les voies respiratoires et de former un terrain idéal pour les micro-organismes phagocytés qui donnent une couleur jaune-vert typique d'une infection bactérienne aux expectorations. Il convient alors d'envoyer le client consulter son médecin.



Le traitement de la toux irritative consiste notamment à intervenir sur le centre réflexe de la toux.

Traitements possibles de la toux irritative

Principe de base: les médicaments antitussifs sont répartis en deux catégories en fonction de l'action, directe ou indirecte, de leur principe actif. Les antitussifs centraux agissent via le bulbe rachidien (centre régissant le réflexe de la toux) et les nerfs sensoriels des voies aériennes distales. Les autres antitussifs agissent de manière périphérique en bloquant des nerfs sensoriels au niveau du tractus respiratoire (mécanorécepteurs).

Mode d'emploi des antitussifs

Comme la toux est un réflexe de protection, il ne faudrait pas la réprimer pendant 24 heures – tout au plus durant la nuit (pour pouvoir dormir). Le concept thérapeutique suivant a fait ses preuves pour le traitement de jour: prendre une à trois fois par jour des mucilages ou des pastilles à la glycérine et, dès le 4e jour, prendre des expectorants pour stimuler la production endogène de mucus et faciliter son expectoration. On n'administre jamais simultanément un antitussif et un expectorant puisque les antitussifs empêchent l'expectoration des sécrétions bronchiques. La dernière dose quotidienne doit être prise avant le coucher. Le traitement dure une à deux semaines. Dès la 3e semaine, le malade doit consulter son médecin, la maladie risquant de devenir chronique.

Galénique

Les gouttes contenant de l'alcool peuvent être dosées de manière individuelle et sont idéales en cas de problèmes de déglutition – à proscrire évidemment pour les alcooliques. Le sirop est idéal pour les enfants en raison de son goût sucré. Les comprimés sont la forme galénique la plus pratique en déplacement. Les tisanes ont l'avantage de procurer en plus une agréable sensation de chaleur et d'humidifier les voies respiratoires trop sèches. Les pommades et les baumes contenant des principes actifs phytothérapeutiques peuvent être appliqués, par légers massages, matin et soir sur le buste et le haut du dos.

Le traitement selon la médecine académique

La médecine conventionnelle utilise les principes actifs non narcotiques suivants pour calmer la toux irritative:

Butamirate (Liste D)	
Action	centrale au niveau du centre de la toux et périphérique dans le tractus respiratoire
Effet	antitussif, bronchodilatateur
EI	rarement vertiges, troubles gastro-intestinaux, eczéma
GroS	pas de données cliniques concernant la femme enceinte, donc prudence
Forme galénique	gouttes, sirop, comprimés, comprimés-dépôt
Noscapine (Liste D)	
Action	centrale au niveau du centre de la toux
Effet	antitussif
EI	uniquement en cas de surdosage: maux de tête, nausées
GroS	pas de données cliniques; ne pas remettre car c'est *un opiacé*
Forme galénique	sirop, suppositoires
Morclofone (Liste C)	
Action	centrale au niveau du centre de la toux et périphérique dans le tractus respiratoire
Effet	antitussif, broncho-spasmolytique
EI	rares; en cas de surdosage: maux de tête, nausées
GroS	pas de données cliniques, donc prudence
Forme galénique	sirop

La glycérine, sous forme de pastille, peut aussi être considérée comme un composant qui atténue les irritations de la gorge car elle forme un film protecteur sur les parois du larynx.

Attention: pour les enfants de moins de deux ans, préférer les produits phytopharmaceutiques aux composants chimiques. Les produits phytopharmaceutiques qui contiennent un mélange de composants agissent sur les systèmes de régulation endogènes et soutiennent ainsi le développement du système immunitaire de l'enfant – comme tous les autres médicaments de la médecine complémentaire. ›

Le traitement selon la phytothérapie

La phytothérapie utilise des produits mucilagineux, antiphlogistiques et broncho-spasmolytiques ainsi que des huiles essentielles pour traiter les irritations des muqueuses bronchiques.

Les mucilages

C'est lorsqu'ils sont utilisés sous forme de tisane, de sirop ou de jus de plante fraîche que les polysaccharides des mucilages se révèlent les plus efficaces. Ils forment une couche de protection sur les muqueuses des voies respiratoires, de l'épiglotte au larynx en passant par l'hypopharynx. Ils inhibent également les sécrétions bronchiques en agissent sur les nerfs sensoriels parasympathiques de la muqueuse gastrique (nerf vague) et calment l'activité ciliaire. En résumé, les mucilages sont émollients, anti-inflammatoires et sécrétolytiques. *Préparation:* les mucilages sont des polysaccharides qui se dissolvent dans l'eau chaude. La meilleure façon de les préparer est donc de les faire macérer deux heures dans de l'eau froide. Le breuvage ainsi obtenu doit être consommé dans les deux heures en raison des risques de prolifération des germes. *Attention:* comme tous les mucilages ralentissent la résorption des médicaments et des aliments, il convient de respecter un délai de deux heures entre la prise de produits mucilagineux et celle d'autres principes actifs. *Dosage:* boire trois fois par jour une tasse. Garder le thé aussi longtemps que possible dans la bouche.

Les mucilages de premier choix

Althaea radix, Farfarae folium, Lichen islandicus, Verbascum flos et Plantago lanceolatae folium.

Althaea Radix L'effet émollient de la racine de guimauve intervient immédiatement. L'intensité et la fréquence de la toux diminuent nettement après trois jours. Le sirop de guimauve est plus efficace que la tisane et agit souvent plus rapidement que les antitussifs de synthèse.

Pour une tasse de thé, verser une cuillère à thé (3 g) de racine de guimauve dans 300 ml d'eau froide.

Farfarae Folium Le pas-d'âne (aussi appelé tussilage) contient de l'acide silicique et des tanins qui inhibent la prolifération des germes et ont un effet astringent sur les muqueuses. Son importante teneur en salpêtre réduit en outre la tension de la musculature bronchique et dissout les sécrétions visqueuses. Les tanins tonifient par ailleurs le système immunitaire en activant l'intestin.

En raison de sa teneur en alcaloïdes pyrrolizidinique, le pas-d'âne ne doit pas être pris plus de deux à trois semaines par année. Pour une tasse de thé, verser de l'eau chaude (pas de macération, car outre les polysaccharides, il contient aussi des tanins et de l'acide silicique) sur une cuillère à thé de pas-d'âne. Laisser infuser 10 minutes et filtrer.

Si l'on prend du jus de plante fraîche, privilégier les produits sans pyrrolizidine. Prendre une cuillère à soupe trois fois par jour.

Lichen Islandicus La mousse ou lichen d'Islande est une plante très répandue sur toute la surface du monde. Grâce à ses acides spécifiques, au iode ainsi qu'aux vitamines A, B1 et B2, le lichen est idéal pour les personnes âgées et affaiblies. Pour le thé, ajouter du thym pour dissimuler l'amertume de la mousse d'Islande.

Préparation: mettre la mousse d'Islande dans de l'eau, porter à ébullition, laisser tirer 15 minutes, filtrer et boire sans attendre. Pour une tasse (300 ml) compter deux cuillères à café de plante.

Les pastilles au lichen d'Islande ont une action très douce, souvent insuffisante pour traiter efficacement une toux irritative. Elles agissent néanmoins très bien contre l'enrouement car elles protègent les cordes vocales et sont donc optimales pour les personnes qui doivent chanter ou parler en public.

Verbascum Flos La molène (en particulier le bouillon-blanc) contient non seulement des mucilages mais également de la saponine et de l'aucubine. La saponine facilite l'expectoration des sécrétions bronchiques tandis que l'aucubine (glycoside iridoïde) a des propriétés antibiotiques.

Préparation: préparer le thé en fonction du type de toux à traiter: macération pour la toux irritative, infusion pour la toux productive. Prendre 2 cuillères à café de molène pour 300 ml d'eau.

Plantago Lanceolatae Folium Le plantain lancéolé contient, outre des mucilages, des tanins et des glycosides iridoïdes, en particulier de l'aucubine. Il représente une bonne alternative dans le traitement de la toux irritative résistante à la thérapie et convient très bien aux enfants sous forme de sirop.

L'acide silicique et les tanins renforcent la muqueuse bronchique, l'aucubine a des propriétés antibiotiques et les glycosides iridoïdes ont, plus généralement, des effets spasmolytiques et antiviraux.

Préparation: verser deux cuillères à café de plantain lancéolé dans 300 ml d'eau chaude. Laisser infuser sept minutes et filtrer.

Les mucilages de deuxième choix

Malvae folium, Tiliae flos et Sambi flos

On associe volontiers les mucilages aux remèdes antiphlogistiques et broncho-spasmolytiques pour réduire au maximum les symptômes associés à la toux irritative.

› *Les antiphlogistiques qui ont fait leurs preuves:* Pimpinella radix, Hedera folium, Lichen islandicus et Liquiritiae radix
› *Les broncho-spasmolytiques à recommander:* Thymus herba, Liquiritiae radix, Hedera folium et Primula radix

Petite sélection d'huiles essentielles

Les enfants et les personnes dont les voies respiratoires sont sensibles supportent généralement bien le thym, la camomille, la lavande et la sauge. Pour toutes les autres personnes, on peut recommander les huiles essentielles de pin des montagnes, de pin sylvestre et d'eucalyptus. Le dosage habituel est de deux à six gouttes d'huile essentielle pour un litre d'eau bouillante. Tester la température de la vapeur d'eau avec le poignet – attendre qu'elle soit supportable pour procéder à l'inhalation. Ne pas utiliser d'huile essentielle contenant du menthol ou du camphre chez les enfants de moins de deux ans en raison du risque de spasmes du larynx ou des bronches pouvant entraîner un étouffement. *Règle générale:* pas d'inhalation d'huiles essentielles pour les nourrissons, les enfants en bas âge et les femmes enceintes.

En adjuvant, inhalation d'huiles essentielles

Il convient de considérer ce qui suit lorsqu'on utilise des huiles essentielles. Les huiles essentielles inhalées avec de la vapeur ne pénètrent pas jusqu'au plus profond des bronchioles, en revanche celles produites par les humidificateurs à ultrasons ou les nébuliseurs y parviennent (source: Ligue pulmonaire). Si la pharmacologie considère généralement que les inhalations d'huiles essentielles sont sous-dosées, l'aromathérapie estime qu'elles sont efficaces car ces mélanges de substances fines agissent sur le système limbique. *Important:* indiquer comment inhaler correctement. Recouvrir la tête avec une serviette. L'inhalateur doit bien adhérer au visage. Les inhalations d'huiles essentielles devraient durer cinq à sept minutes. Après l'inhalation, mettre un bonnet ou une serviette sèche sur la tête pour éviter un refroidissement trop rapide. Si possible, se reposer pendant une heure.

Responsabilité personnelle

Faire tous les jours un peu d'exercice au grand air est le meilleur remède contre les refroidissements. Pour préserver la santé du système respiratoire, il faut arrêter de fumer, éviter d'inhaler gaz d'échappement et poussières industrielles, boire tous les jours deux à trois litres de liquide et s'habiller (surtout au niveau du cou et de la poitrine) en fonction des saisons.

Christine Funke /trad: cs

Sources

Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Ursel Bühring, Sonntag Verlag, 2e édition, 2009

Leitfaden Phytotherapie, H. Schilcher, S.Kammerer, T.Wegener, Urban& Fischer Verlag, 2e édition, 2010

Bon à savoir

Préparez-vous à répondre aux questions de vos clients: la *Tribune du droguiste* du mois de mars se penche également sur la **toux irritative.**



De fil en aiguille

Ce que des membres de la branche de la droguerie ont toujours voulu demander à d'autres personnalités.

La règle du jeu: la personne interrogée qui répond ouvertement peut poser une question à une autre personnalité.

A question précise…



«En tant que représentant de l'industrie, quel conseil donneriez-vous aux droguistes pour bien réussir en 2012?»

Isabella Mosca,
propriétaire de trois drogueries dans le canton des Grisons

… réponse directe



«Ce qui est déterminant, c'est de dispenser des conseils de qualité et convaincants! En cette période de franc fort et de polémique médiatique sur les vitamines, les recommandations complémentaires et autres conseils que l'on peut donner fidélisent la clientèle. On peut encore resserrer les liens avec les clients en organisant des activités saisonnières, comme des actions limitées dans le temps sur des articles de marque. Un élément essentiel pour obtenir de bons résultats en 2012 est la politique d'achat de chaque droguerie. Pour donner à l'avenir plus de poids et de force aux revendications de la branche de la droguerie, il est essentiel que toutes les drogueries s'engagent ensemble.»

Franz Kälin,
Intervenant pharma et droguiste féd. dipl. chez Bayer (Suisse) SA

Et ça continue



La prochaine question est adressée à Elisabeth Huber, membre de la direction de l'Association suisse des droguistes, en charge du département «Politique et branche».

Franz Kälin aimerait savoir: **«Quels sont les changements qui attendent la branche de la droguerie ces trois prochaines années, la liste C sera-t-elle alors disponible dans toutes les drogueries de Suisse?»**

La réponse d'Elisabeth Huber paraîtra dans *d-inside* 04/2012.
La réponse d'Isabella Mosca est parue dans *d-inside* 02/2012.

Apparaître sous un nouveau jour

L'éclairage, dans et autour du magasin, influence la clientèle et peut donc stimuler les ventes. La nouvelle tendance: les lampes à LED, peu énergivores et économiques, offrent des possibilités inédites en matière de design.

De nos jours, le shopping ne consiste plus simplement à faire des achats. Les consommateurs attendent plus: des surprises, des sensations, des émotions. Il ne suffit donc plus de bien ranger les articles en vitrine. L'aménagement du magasin et son éclairage doivent créer une atmosphère agréable, inclure des éléments décoratifs qui captent le regard et guider intuitivement le client. La première étape consiste à choisir la bonne lumière: plutôt qu'une lumière froide et crue qui donne l'impression d'être dans un hôpital, il convient de miser sur une lumière chaude et diffuse, provenant de plusieurs sources, qui incite les clients à acheter. Thomas Althaus, conseiller à la clientèle et spécialiste de la communication visuelle chez Westiform, déclare sans hésiter: «Les lampes à LED permettent de réaliser tous les concepts d'éclairage. Elles conviennent en particulier pour la conception esthétique des publicités lumineuses.»
Mais avant d'installer des luminaires, il convient de se poser quelques questions: où faut-il amener les clients? Quels produits doivent-ils absolument voir? Où les clients doivent-ils s'arrêter et passer plus de temps? L'éclairage du magasin devrait respecter l'authenticité des produits. Pour mettre l'accent sur certains articles, on peut utiliser des parois et des étagères comme surfaces réfléchissantes ou installer des lumières colorées ou des signaux lumineux.

Jeux de couleurs

Les couleurs provoquent des émotions et agissent sur le bien-être, la concentration et les performances. Impossible cependant de dire exactement quels sont les effets psychologiques des différentes couleurs sur tous les individus. Car chaque personne est porteuse d'expériences personnelles qui influencent sa manière d'interpréter et d'associer les couleurs. Il existe malgré tout des règles quasi universelles. Ainsi, les teintes jaune/orange créent une atmosphère plutôt chaude tandis que le bleu produit une impression de froid. Pour attirer l'attention des consommateurs sur un produit et les inciter à s'attarder près de lui, on peut miser sur un éclairage lumineux et saturé ou même parfois travailler avec un signal lumineux rouge. Enfin, le bleu, le rouge et le vert sont généralement des couleurs appréciées tandis que le brun, le violet et l'orange sont plutôt impopulaires.

Des LED pour tout?

Mais les éclairages ne doivent pas seulement susciter des émotions et éveiller la fièvre acheteuse des clients. Ils doivent aussi être efficaces et économiques. Dans ce domaine, la tendance est claire: la technologie LED permet de réduire à long terme les frais d'éclairage et d'optimiser le bilan énergétique. «Les ampoules à LED sont 15 à 20 % plus chères à l'achat, mais cet investissement est compensé à long terme par les économies d'énergie», explique Thomas Althaus.
De plus, comme ces ampoules durent particulièrement longtemps, elles n'ont pas besoin d'être entretenues pendant plusieurs années. Enfin, les LED ménagent la marchandise car elles produisent moins de chaleur et émettent moins de rayons UV que les ampoules conventionnelles. Ainsi, selon notre interlocuteur, associer de manière optimale luminaires, réflecteurs, verres et ampoules permet d'améliorer l'ensemble de l'éclairage sans augmenter la consommation d'énergie.
Une étude de l'Université de Pittsburgh (USA) parue en 2009 arrive à la même conclusion: ainsi, malgré un investissement initial relativement élevé, les LED s'avèrent rapidement plus avantageuses que les autres ampoules. Selon l'étude, elles durent cinq fois plus longtemps que les ampoules conventionnelles et consomment deux fois moins d'énergie – d'où un impact écologique réduit. Outre leur économicité, les lampes à LED sont aussi appréciées pour leur rendu des couleurs et leur rendement lumineux. Grâce à leur efficacité, les LED sont promises à un bel avenir et remplaceront progressivement les ampoules classiques. Ce que confirme Thomas Althaus: «En utilisant judicieusement les possibilités offertes par la technologie LED, une entreprise peut diminuer de 90 % la consommation énergétique des éclairages publicitaires.» Et ce n'est pas seulement au niveau des entreprises mais dans le monde entier que les LED permettent d'économiser de l'énergie. D'ailleurs, l'UE prévoit d'interdire progressivement la vente des luminaires qui ne répondent pas aux critères minimums d'efficacité énergétique et la Suisse entend également doter tous les éclairages publics d'ampoules à LED d'ici 2013.



Les lampes à LED économisent de l'énergie et ne nécessitent pratiquement pas d'entretien.

Conseils pour l'éclairage en droguerie

Thomas Althaus (Westiform) explique à quoi les droguistes doivent veiller en matière d'éclairage.

1. Les panneaux publicitaires lumineux ne doivent pas briller de mille feux toute la nuit. Installez un système de gestion de l'éclairage qui permet de moduler la luminosité de l'installation en fonction de la lumière ambiante.
2. Vérifiez toutes les possibilités d'optimisation et d'économie de votre système d'éclairage actuel.
3. L'achat d'ampoules à LED représente un investissement à long terme. Elles sont amorties après 10 à 12 ans.
4. Assurez-vous d'acheter des LED d'une bonne marque: vérifiez par exemple les indications sur la durée de vie des ampoules en fonction de la température ainsi que leur provenance.
5. Ne gaspillez pas l'énergie, mais n'économisez pas trop sur la lumière – car la lumière attire les gens.

LED quèsaco?

Une LED, de l'anglais Light-Emitting Diode, est une diode électroluminescente semi-conductrice.

Avantages

- A rendement égal, consomme 80 % de courant en moins qu'une ampoule incandescente conventionnelle.
- Durée de vie plus longue. Selon le type de LED, de 50 à 70 000 heures à 30 à 50 % de flux initial.
- Emission de chaleur moindre (d'où un impact moins important sur la climatisation à l'intérieur du magasin).
- Bonne résistance aux chocs et aux vibrations (avantage pour le montage).
- Bon rendement lumineux et excellent degré d'efficacité avec des objets colorés éclairés par derrière.
- Qualité constante du rendu des couleurs.
- Nombre illimité de commutations sans impact sur la durée de vie (d'où la possibilité de mettre en place des concepts d'éclairage dynamiques).
- Possibilité de varier l'intensité lumineuse.
- Eclairage qui ménage la marchandise.
- Forme petite et compacte.
- Excellente fiabilité à température basse.

Inconvénients

- L'élévation de la température réduit la durée de vie.
- Frais d'investissements élevés (environ 40 à 60 francs) – amortis à terme en raison de la longue durée de vie des LED et de leur faible consommation énergétique
  - Les couleurs disponibles sont relativement réduites.
  - Attention: les produits de certains fournisseurs présentent différentes nuances pour les LED blanches et ne sont pas équivalents en matière d'efficacité.

Quelques exemples

Lors de leur rénovation, les pharmacies-drogueries Dropa de Thoune et de Winterthour ont partiellement opté pour la technologie LED. Les deux drogueries ont notamment décidé d'utiliser des ampoules à LED pour leur éclairage général, réservant les lampes halogènes à iodure métallique à l'éclairage des rayons. A l'origine de ce choix, des facteurs d'ordre économique et technique. De fait, les nouvelles ampoules permettent d'économiser un peu d'énergie et ne nécessitent pratiquement aucun entretien – elles ne devraient plus être remplacées souvent, les fabricants indiquant une durée de vie de plus de 10 ans. Marc Schmid, conseiller d'entreprise et copropriétaire d'adroplan Beratung SA, précise: «Le marché des luminaires est en pleine mutation. Il ›

n'est donc pas exclu qu'on passe prochainement à la technologie LED pour l'éclairage des rayons.» Quant aux filiales européennes des parfumeries Douglas, elles ressemblent à de véritables temples de lumière. Après une analyse de sa consommation énergétique, le leader de la parfumerie a décidé de passer entièrement à la technologie LED. Ses critères ont été la durée de vie des ampoules et leur lumière pratiquement exempte d'UV – facteur essentiel pour ménager les produits cosmétiques sensibles aux UV. Les clients peuvent désormais apprécier les coloris authentiques de tous les produits de maquillage et découvrir des mises en scène lumineuses dynamiques. La luminosité peut être modifiée en fonction des heures et des lieux. La technologie LED constitue ainsi la solution optimale pour Douglas, tant au niveau énergétique qu'en termes de qualité.
La bijouterie Aurum a également cherché une solution innovante pour mettre en valeur ses articles. Dans le domaine de la bijouterie, la luminosité et le rendu des couleurs sont des facteurs de promotion des ventes particulièrement importants. Raison pour laquelle la bijouterie a décidé de remplacer tous les spots halogènes par des ampoules à LED. Ce nouvel éclairage ménage les montres et les accessoires en cuir ou en tissu, souligne l'éclat de l'or et des pierres précieuses et consomme moins de courant qu'avant. Sur les 8 m² de vitrines, les 63 spots halogènes à 40 watts ont été remplacés par 63 ampoules à LED à 3 watts, soit une économie d'environ 36,6 watts par luminaire. Depuis le changement, l'éclairage de la vitrine consomme 90 % moins d'énergie.

Les directives DrogoThèque

L'ASD ne prescrit pas l'utilisation de LED. Mais l'évaluation DrogoThèque tient compte de la qualité de l'éclairage et de la quantité des lux. Ainsi, l'éclairement lumineux moyen doit être d'au moins 400 lux et aucun recoin du magasin ne doit être relégué dans l'obscurité (moins de 250 lux). L'éclairage de base doit être complété par des luminaires dirigeables et la lumière blanche doit produire une atmosphère chaude et surtout pas froide. Enfin, la couleur ou température de la lumière devrait être la même dans toute la surface de vente.

Anania Hostettler / trad: cs

Que faire des heures sup'?

Le dernier numéro de d-inside s'est penché sur les heures supplémentaires: dans quelles limites sont-elles acceptables et quelles en sont les conséquences négatives si elles deviennent régulières. Restent encore quelques points à éclaircir concernant leur compensation ou leur rémunération.





Regula Steinemann,
avocate et directrice de
«Employés Droguistes Suisse»

Cette page est ouverte à «Employés Droguistes Suisse». L'avis de l'auteur ne doit pas coïncider avec celui de la rédaction.

www.drogisten.org

Si les heures supplémentaires ont été ordonnées par un supérieur hiérarchique, il n'y aura en principe pas de problème particulier. Qu'en est-il en revanche si c'est l'employé qui constate que les heures supplémentaires sont nécessaires pour faire face à la charge de travail inhabituellement élevée? L'invitation à travailler plus n'a pas besoin d'être exprimée: il suffit que le chef ait connaissance de la situation et n'intervienne pas autrement. Le supérieur approuve ainsi tacitement les heures supplémentaires. Si toutefois un employé travaille trop longtemps sans que le supérieur soit mis au courant, il doit être en mesure de prouver lui-même la nécessité objective de ces heures supplémentaires.

> «Si un employé travaille trop longtemps sans que le supérieur soit mis au courant, il doit être en mesure de prouver lui-même la nécessité objective de ces heures supplémentaires.»

Rémunération et compensation des heures supplémentaires

Si les deux parties ont convenu que les heures supplémentaires doivent être compensées par des jours de congé, l'art. 28 de la convention collective des droguistes prévoit que les heures de travail supplémentaires seront si possible compensées dans les seize semaines. Les employés ne peuvent pas décider eux-mêmes de prendre congé pour compenser leurs heures, si leur entreprise n'a pas donné son accord et qu'elle préfère leur offrir une compensation financière.
Si aucun accord n'existe concernant la compensation des heures supplémentaires, l'art. 28 de la CCT et l'art. 321c du CO prévoient que ces heures seront rétribuées par le versement du salaire normal majoré de 25% au moins. Dans ce cas, l'employé peut donc exiger que ses heures supplémentaires lui soient payées. L'entreprise ne peut exiger arbitrairement que l'employé compense ses heures supplémentaires (sauf si l'entreprise se trouve en situation de difficulté).
Il arrive souvent que les contrats individuels de travail prévoient que les heures supplémentaires seront rétribuées contre un salaire normal, sans supplément de 25% – ce qui est admis. Attention: cela ne vaut que pour les heures supplémentaires qui dépassent le temps de travail maximal prévu et qui varie selon la branche et l'entreprise. La Loi sur le travail sera alors déterminante: elle prévoit que le travail supplémentaire ne peut dépasser 170 heures par année civile. Le plus important est que le contrat de travail conclu soit doté d'une réglementation claire concernant le temps de travail et la compensation des heures supplémentaires.

Solde négatif

La situation est tout autre lorsque l'employeur n'est pas en mesure de fournir suffisamment de travail à ses employés, par exemple en cas de période creuse. L'employeur n'a alors pas le droit de déduire le temps d'inactivité (solde négatif d'heures) du salaire de son employé; il est tenu de lui payer la totalité de son salaire. Il n'a ni le droit d'exiger que ces heures soient rattrapées plus tard, ni que l'employé prenne ce temps sur ses vacances.
Cela dit, si l'interruption du travail est prévisible pour une longue période, les employés sont tenus de rechercher une activité de substitution. L'employeur a aussi la possibilité de recourir au chômage partiel.



Flash

Délai d'insertion pour la prochaine édition: 6 mars 2012
Envoyer les annonces (uniquement par voie électronique) à: inserate@drogistenverband.ch

www.droguerie.ch

Le marché de l'emploi de la branche suisse de la droguerie

Nouveaux membres

Demandes d'adhésion à une section et à l'ASD:

Section: AG
Evelyne Huser, droguerie Paracelsus, Landstrasse 115, 5430 Wettingen

Section: ZH/SH
Angela Krämer, droguerie Krämer AG, Bahnhofstrasse 36, 8180 Bülach

Section: BE
Katrin Fries, droguerie Salute, Marktgasse 26, 4900 Langenthal

Les oppositions doivent être adressées dans les 14 jours au comité central de l'ASD, case postale 3516, 2500 Bienne 3.

A la pointe de l'actualité

Retrouvez chaque semaine des nouvelles actuelles de la branche et de l'Association suisse des droguistes dans *d-mail*, notre newsletter électronique.

Pour s'abonner: Evelyne Marti, e.marti@drogistenverband.ch

Für unsere schöne Drogerie in Pfäffikon ZH, mit viel Tageslicht in Migroscenter suchen wir eine/n

Drogist/in 80 – 100 %

Wir legen viel Wert auf eine positive Atmosphäre und eine gute Betreuung unserer grossen Stammkundschaft. Neben einem grossen Naturheilmittelsortiment führen wir die Depots von Lauder, Biotherm, Clinique und Goloy.

Sie sind eine unkomplizierte, teamorientierte Persönlichkeit mit Humor und guten Kenntnissen im Naturheilmittelsortiment.

Eintritt per sofort oder nach Vereinbarung. Fühlen Sie sich angesprochen? Dann senden Sie Ihre Bewerbung an Herrn Martin Teufer. Für weitere Auskünfte stehen Herr Martin Teufer oder Frau Rahel Honegger gerne zur Verfügung.



Turmstrasse 17 • 8330 Pfäffikon ZH • Tel: 044 950 14 10
info@drogerie-teufer.ch • www.drogerieteufer.ch

Drogist/in HF
Wir suchen per 1. März oder nach Vereinbarung eine/n

Geschäftsführerin/Geschäftsführer

für unsere lebhafte und vielseitige Quartierdrogerie in Luzern. Haben Sie Freude an Ihrem Beruf, können Mitarbeitende motivieren und begeistern, denken unternehmerisch und haben ein Flair in der Beratung unserer Stammkunden? Dann sind Sie bei uns genau richtig.

Auf Ihre Bewerbungsunterlagen freuen wir uns sehr.

Daniel Schwery
Wäsmeli Drogerie + Reformhaus GmbH
Mettenwylstrasse 2
6006 Luzern
Tel. 041 420 35 20
Email: info@waesmeli-drogerie.ch



Arbeiten wo andere Ferien machen!
Für unsere Filiale in Saanen bei Gstaad, Berner Oberland, suchen wir per Frühjahr 2012

Drogist/in HF zur Geschäftsführung sowie Drogist/in

Als Geschäftsführer/in sind Sie bereit unsere Drogerie mit Reformhaus selbständig zu führen.
Als Drogist/in sind Sie motiviert Verantwortung zu übernehmen und sich weiterzubilden.

Ihre Stärken liegen in der Beratung von Naturheilmitteln und gesunder Ernährung. Sie arbeiten gerne mit internationaler Kundschaft und setzen Ihre Fremdsprachkenntnisse ein. Wir bieten Ihnen eine spannende Herausforderung in einem jungen aufgestellten Team mitten in einer wunderschönen Region.

Weitere Auskünfte gibt Ihnen gerne:
Peter Jaggi, Tel. 033 733 10 31





Wir suchen auf Anfang Mai 2012 oder nach Vereinbarung eine

Drogistin 80–100 %

Sie sind eine unkomplizierte, teamorientierte, fröhliche und kommunikative Persönlichkeit mit viel Freude am Beruf und haben ein Flair für die individuelle Kundenberatung. Bringen Sie gute Kenntnisse im Bereich Naturheilmittel (Spagyrik, Gemmomazerate, Ceres Tinkturen, Schüsslersalze, Homöopathie), Vitalstoffe und Naturkosmetik mit? Sind Sie sich gewohnt selbständig zu arbeiten und Verantwortung zu übernehmen?

Dann sind Sie bei uns richtig!!!

Wir sind eine moderne, innovative und gut frequentierte Drogerie mit anspruchsvollen Kunden. Stetige Weiterbildung wird ermöglicht.

Ein eingespieltes Team freut sich über Ihre schriftliche Bewerbung oder Ihren Anruf.

Kontakt
Regula Isler, Gotthardstr. 12, 8800 Thalwil, Tel. 044 720 81 10
drogerie.schnellmann@bluewin.ch, www.drogerie-schnellmann.ch



Wir suchen per April 2012 eine jüngere



DROGISTIN

mit Tatendrang und Kompetenz

Auf Sie wartet

- ein Stellenpensum von 100%
- die Funktion der Chef-Stv.
- ein breites Aufgabenspektrum
- eine treue und dankbare Kundschaft
- ein tolles und erfahrenes Team
- ein spannendes Sortiment mit Fokus auf Naturheilmittel
- eine traditionelle aber doch moderne Drogerie
- die Dromenta-Gruppe

Sie bringen mit

- gutes Einfühlungsvermögen und hohe Teamfähigkeit
- ein sympathisches und fröhliches Wesen
- grosse Freude am Beraten und Verkauf
- Eigeninitiative und Kreativität
- Begeisterungsfähigkeit
- Führungskompetenz
- Schüssler- und/oder Heidak-Master

Sind Sie interessiert und bereit für die neue Herausforderung? Dann schicken Sie uns Ihre Bewerbung oder rufen Sie uns an.



Inh. J. Jezerniczky
Zugerstrasse 58 · 8820 Wädenswil
Tel 044/780 32 20
drogerie.sueess@bluewin.ch
www.drogerie-sueess.ch

SCHWEIZERISCHER **DROGISTEN**VERBAND
ASSOCIATION SUISSE DES **DROGUISTES**



Der Schweizerische Drogistenverband mit Sitz in Biel erfüllt für seine Mitglieder klassische Verbandsaufgaben wie Aus-, Fort- und Weiterbildung, Qualitätssicherung und Lobbying. Ausserdem ist er Herausgeber eines umfassenden Verbundes von Fach- und Publikumsmedien, zu denen unter anderem die Gesundheitszeitschrift *Drogistenstern* gehört, die pro Ausgabe von weit über einer Million Menschen gelesen wird.

Für die Beratung und den Verkauf unserer Medien-Produkte und -Dienstleistungen suchen wir per sofort eine teamorientierte Persönlichkeit als

Kundenberaterin oder Kundenberater 100%, im Aussendienst

Ihre Aufgaben
Sie akquirieren, beraten und betreuen unsere Kunden insbesondere aus der Pharma- und Parapharma-Branche, verkaufen Anzeigen für den Medienverbund und des Onlineangebotes des Verbandes sowie andere Dienstleistungen (z.B. Sponsoring, Schulungen).
Ihr Arbeitsort ist in Biel und Sie sind einen grossen Teil Ihrer Arbeitszeit unterwegs bei Ihren Kunden.

Ihr Profil
Sie sind eine erfolgreiche Verkaufspersönlichkeit. Langfristige Kundenbeziehungen sind Ihnen wichtig. Sie bringen mit Vorteil Medien-Erfahrung im Bereich Gesundheit mit, arbeiten gerne im Team, können vernetzt denken und sprechen Französisch.
Sie sind idealerweise zwischen 25 und 40 Jahren alt. Wenn Sie zudem in der Welt der Drogerien und Apotheken bereits Erfahrung gesammelt haben, könnten Sie unsere Wunschkandidatin/unser Wunschkandidat sein.

Bitte senden Sie Ihre vollständige Bewerbung mit Foto an:

Schweizerischer Drogistenverband | Doris Klopfenstein, Leiterin Rechnungs- und Personalwesen
Nidaugasse 15 | Postfach 3516 | 2500 Biel 3 | d.klopfenstein@drogistenverband.ch | Telefon 032 328 50 32

Weleda ist eine erfolgreiche, internationale Unternehmensgruppe mit über 2000 Mitarbeitern in 53 Ländern. Im Schweizer Stammhaus in Arlesheim werden anthroposophische Arzneimittel und Körperpflegeprodukte entwickelt, hergestellt und vertrieben. Sie dienen der Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung der Gesundheit.



Zur Verstärkung unserer Abteilung **Key Account** suchen wir per sofort oder nach Vereinbarung einen/eine initiativen/initiative

Junior Key Account Manager-/in (100%)

Ihr Aufgabengebiet

- Kontroll- und Koordinationsaufgaben für den Vertriebsleiter
- Erstellung von Verkaufsplanungskonzepten für die Distributionskanäle
- Bereitstellung von verschiedenen Kennzahlen zur Wirtschaftlichkeit von Schlüsselkunden
- Erstellung von Präsentationen und Verkaufsunterlagen

Ihr Profil

- Idealerweise Ausbildung als Drogist/-in mit Weiterbildung (Verkaufsfachmann/-frau)
- Berufserfahrung in einer vergleichbaren Funktion (Fachhandelskanäle Apotheke/ Drogerie, Kosmetik und/oder OTC)
- Lösungsorientierte Persönlichkeit mit Kommunikationsstärke und Kundenorientierung
- Hohes Mass an Selbständigkeit, Organisations- und Verhandlungsgeschick
- Deutsch und Französisch sehr gute Kenntnisse, Englischkenntnisse von Vorteil
- Idealerweise wohnhaft im Mittelland oder in der Nordwestschweiz

Ihre Zukunft

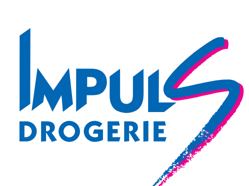
- Eine abwechslungsreiche und verantwortungsvolle Position in einem internationalen Umfeld mit viel Gestaltungsfreiraum
- Möglichkeit, Ihre Kreativität und Ihre individuellen Erfahrungen auf pragmatische Weise einzubringen
- Eine Umgebung, die viel Wert auf Weiterbildung und persönliche Entwicklung legt

Interessiert?
Wir freuen uns auf Ihre vollständige Bewerbung in elektronischer Form an: jobs@weleda.ch oder per Post an:

Weleda AG · Personalabteilung
Dychweg 14 · 4144 Arlesheim
Telefon 061 705 21 21
www.weleda.ch

WELEDA
Im Einklang mit Mensch und Natur.

Zur Ergänzung unseres Teams suchen wir für unsere Drogerie im Sarnen Einkaufscenter auf Sommer 2012 eine einsatzfreudige und motivierte



Drogistin 100%

SIE BRINGEN MIT

- Eine aktive, freundliche und flexible Persönlichkeit mit Freude am Beruf
- Eine abgeschlossene Ausbildung als Drogistin mit Berufserfahrung
- Sehr gute Kenntnisse im Bereich Naturheilmittel (Spagyrik/Schüsslersalze) und Pharma
- Freude und Interesse für unsere grosse Kosmetikabteilung

WIR BIETEN IHNEN

- eine lebhafte, gut frequentierte Center Drogerie im Mittelpunkt der Schweiz
- Junge, motivierte Mitarbeiter, die sich auf Sie freuen!
- Sie betreuen selbstständig unseren Pharma und Naturheilmittelresort und sind verantwortlich für die Lehrlingsbetreuung

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung.

IMPULS Drogerie Bühlmann
Caroline und Philippe Bühlmann
Sarnen Center, 6060 Sarnen
Telefon 041 660 50 33

info@drogeriebuehlmann.ch
www.impulsdrogerie.ch

Droguerie / Divers

Tribune du droguiste

Découvrez dès maintenant ce que vos clients pourront lire dans l'édition de mars: le régime volumétrique permet de perdre du poids tout en mangeant à sa faim.

Une entrée en scène réussie

La toux irritative se manifeste volontiers quand on est sous les feux des projecteurs. Comment prévenir ces quintes désagréables?

La puissance des bourgeons

La gemmothérapie agit sur la santé en utilisant la puissance des jeunes pousses. Présentation de cette méthode thérapeutique méconnue.

Quand les enfants quittent le nid...

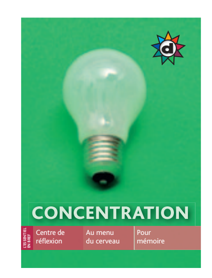
Deux couples nous confient comment ils ont réussi à surmonter le départ de leurs enfants.

Poutze de printemps

Il est temps de s'attaquer aux tâches ménagères trop longtemps négligées. La corvée devient un jeu d'enfant grâce à nos conseils.

Les autres thèmes:

«Cures dépuratives», «Soins des ongles», «Peelings pour le visage», «Solarium», «Trousses d'urgence au travail», «Allergies aux pollens», «vitagate.ch fait peau neuve» et «La mode des marathons».



Brochure: «Concentration»

En mars, le petit guide compact encarté dans la *Tribune du droguiste* fait le point sur la mémoire et la concentration.

Vos clients trouveront également des informations passionnantes sur des thèmes en lien avec la santé sur:



Impressum d-inside

Organe officiel de l'Association suisse des droguistes, case postale 3516, 2500 Bienne 3; *info@drogistenverband.ch*, *www.drogerie.ch*

direction: Martin Bangerter; *rédacteur en chef:* Heinrich Gasser (hrg); *rédactrice en chef adjointe:* Nadja Mühlemann (nm); Vanessa Näf (vn), Ann Kugler (akr); *traduction:* Claudia Spätig, Daphné Grekos, Laurence Strasser; *annonces:* Nadia Bally (nb), téléphone 032 328 50 51; inserate@drogistenverband.ch; *mise en page:* Odette Montandon; *couverture: Corinne Futterlieb; impression:* Swiss Printers AG Zürich, Schlieren

printed in switzerland

Abonnements: Antonella Schilirò, téléphone 032 328 50 30, *info@drogistenverband.ch*; ISSN 1662-338X; Fr. 75.–/an, 2e abonnement Fr. 56.–, plus 2,5 % TVA;



d-inside est le média d'«Employés Droguistes Suisse»: Bureau et conseil juridique:

Regula Steinemann, Gerbergasse 26, case postale 644, 4001 Bâle, téléphone 061 261 45 45; caissier et administration des membres: Reto Karich; www.drogisten.org, info@drogisten.org



Nous sommes donateurs de l'ASD et de l'ESD


Panadol -S
ZAHNSCHMERZEN?
RÜCKENSCHMERZEN?
MENSTRUATIONSSCHMERZEN?
GELENKSCHMERZEN?
gsk
Panadol -S
Panadol -S
Hilft bei
Schmerzen
und Fieber
20 FILMTABLETTEN
Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke
oder Drogerie beraten!
Zur kurzfristigen Behandlung von Schmerzen
und Fieber (z.B. Kopf-, Zahn-, Rücken-, Gelenk-
oder Menstruationsschmerzen).
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Panadol -S
gsk
GlaxoSmithKline
Consumer Healthcare AG